

あなたの近くの『通いの場』にリハビリの専門職をお呼びしてみませんか？



皆さんは、ご自身の健康のために日頃取り入れていることはありますか？

散歩やラジオ体操などで運動される方もいれば、趣味活動や地域の役員など人との積極的な交流をされる方もいれば、買い物や料理、庭の手入れや掃除など日々の暮らしそのものが健康維持につながっておられる方もいらっしゃるかと思います。



皆さんのどの活動も健康な生活の維持・向上のためには素晴らしいものです。今回は、その中でも、皆さんが日頃通われている『馴染みの場所』または、自分の住んでいる地域に『健康のための新たな通いの場』があればいいなと思われた時に、ご活用いただきたい寝屋川市の事業についてご紹介いたします。

それは『地域づくりリハビリテーション事業』というもので、地域にリハビリ専門職（理学療法士等）のいる通いの場を設け、体操や講座、体力測定等を通じ、健康に関する助言を受け、自身の健康を自身で守る力（セルフマネジメント）を

寝屋川市 第六中学校区 地域包括支援センター

通信

電話

072-800-6237

住所

境橋町28番
30号
マンション西尾
102号室

相談件数報告

新規相談件数

(※継続支援は除く)

月	12月	1月	2月
件数	44件	48件	31件



お困りの事がございましたら、『地域の高齢者のよろづ相談窓口』である、私たち地域包括支援センターへ是非ご相談下さい。

もしかして認知症かな？と思ったら

年齢を重ねると誰もが自然と気になってくる「もの忘れ」。それが認知症なのか、それとも健常な範囲のものなのかというのは、だんだん気になってくるところかと思

います。そういつた時には、まずはかかりつけ医の先生に相談してみてください。診察時の状況に応じて、必要な場合には、先生が連携の図りやすい専門医へ紹介状を書いてくれ、それをもとに専門医へ受

「家屋調査」って知っていますか？

「家屋調査」という言葉をご存じでしょうか。おそらく馴染みのない言葉なのではないかと思

の骨折で手術をされた方は、手術部位に過度な負担が掛からないよう、段差の上り下りや寝起きの姿勢等に注意を払う必要があります。

病院では、院内でのリハビリを通じ、その留意事項を意識した動きをすることができ

設置したり、電動ベッドをレンタルしたり、浴槽椅子を購入したり、介護保険にない物は、家族が事前に準備するための時間ができます。現在は入院した際に、住環境について病院で聞かれるケースも多くなっているかと思いますが、入院中、自宅での環境に不安がある場合は、「家屋調査」についてお聞きになってみてください。

例えば、膝の変形や大腿骨



家屋調査をおこなうことで、今まで平然と上がっていた玄関上がり框が意外と高いことに気が付いたり、自宅トイレでの立ち座りの際に捕まるところが必要であったり、様々なことを事前に知り備えることができます。準備の具体例として、介護保険の住宅改修で手すりを

また、ご不明点などございましたら、地域包括までご相談ください。(槌)



職員異動のご挨拶

3月1日付で、法人内の居宅介護支援事業所へ異動することとなりました。約7年半、社会福祉士として、地域や関係機関の皆様に多大なるご支援を頂き、数々の貴重な経験を積むことができました。心より御礼申し上げます。

今後はケアマネジャーとして、包括での経験を活かし、一人ひとりに寄り添った支援に努めて参ります。また地域でお会いした際には、よろしくお願いいたします。 望月 利治

新入職員

氏名：池永 静香

職種：社会福祉士

3月から入職しました。

気軽に何でも相談できる職員を目指して頑張りたいと思います。

よろしくお願いいたします。

【好きなこと】

野球観戦(オリックスファンです)、デイズ(年2〜3回行きます)



東北圏域ケアマネジャー管理者の会

咲くら坂の会

毎月、圏域のケアマネジャーと地域包括との連携で情報共有及び資質向上を図り、『地域包括ケアシステム』の完成に向けて、ケアマネジャーの管理者と地域包括でネットワーク型地域ケア会議として運営しています。

12月は、毎年、ケアマネジャーから要望がある『ケアプランチェックと着眼点について』

今年度の集大成として実施しました。寝屋川市高齢者福祉センターで、



護室の職員の方々にお願いいただきました。

毎年、圏域内のケアマネジャー約30名程度で実施していましたが、他の圏域の居宅介護支援事業所様や地域包括支援センターからの参加希望が多いため、寝屋川市全域の居宅介護支援事業所様に参加対象にさせていただきます。ケアマネジャー71名、地域包括職員7名の総勢78名の勉強会が開催できました。

運営基準減算では、アセスメントは原則、居宅に訪問し本人に面談をすることや、23項目の課題分析を全て満たす必要があることを学びました。事前質問にも丁寧に解答いただき、質疑応答も

設計、活発な意見交換ができた。専門的な知識を深めることができ、ケアマネジャーの資質向上とネットワークの構築ができました。

1月は、ケアマネジャー同士による情報交換と特定事業所加算を算定している居宅介護支援事業所間で事例検討会を実施しました。

2月は、令和6年度を通じての全体的振り返りと来年度の企画を



参加者で意見を出し合いました。話の中でBCPやケアマネジャーとしての災害対策の勉強会、令和7年度から本格化する「重層的支援体制整備事業」の勉強会、感染対策やAIのチャットGPTの活用方法やケアマネジャーの活用方法やケアマネジャーから出てくる地域課題を出し合うことや今年度も「ケアプランチェックの着眼点について」の勉強会の要望がありました。これらの企画が実施できるように進めていけるようにしていきたいです。

今後この会がさらなる飛躍できるようケアマネジャーと一緒に作り上げていきたいです。(山田)

～転倒しない体づくりのために～
前もものストレッチ

年齢を重ねるとだんだん伸ばすのが難しくなる前ももの筋肉。今回は椅子に座って簡単にできる方法をお伝えいたします。散歩前の準備体操として、出かけた後のストレッチとしてご活用ください。

- ① 椅子に横向きに座り、片方の手で椅子の背もたれを掴み、もう片方の手は腰に当てます。
- ② 腰に当てた方の脚を大きく後ろに伸ばし、その状態で10秒数えます。(余裕のある方は腰に当てている方の手で足首を持ってみましょう)



《ポイント》

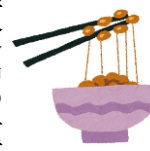
- ・無理はせず、痛みにつながらない程度の強弱でおこなってください。
- ・息は吐くときに伸ばすイメージで、止めずに自然におこないましょう。
- ・ももの付け根や前ももに利いているか意識しながら取り組みましょう。

花粉症対策

アレルギー体質を改善しよう

春になり暖かく過ごしやすくなる一方、スギやヒノキ花粉の飛散が本格化し、花粉症の症状に悩まされる方も多いのではないのでしょうか。花粉症などのアレルギー症状は医療機関での治療と同時に体質改善を行うことも大切です。

体質改善には腸内環境を整える、発酵食品や食物繊維を積極的に摂りましょう。発酵食品は2種類以上(納豆とキムチ等)を組み合わせる発酵食品の重ね食べが発酵パワーを高めると注目されています。



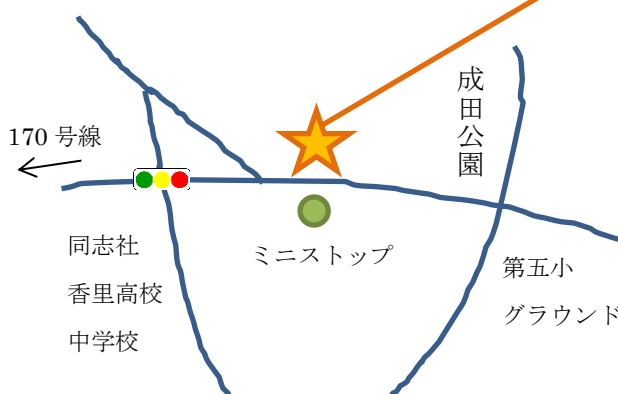
バランスの取れた食事や適度な運動、十分な睡眠も免疫力を高めるポイントです。ストレスもアレルギーを悪化させるため、楽しい時間やリラックスできる時間を持てるようにしましょう。

体質改善はすぐに効果はでませんが、日々の積み重ねが大切ですので諦めずに継続することが大切です。気になることがございましたら、お気軽に地域包括支援センターにご相談下さい。(岡村)



☆出前講座募集中☆

地域包括職員が講座等をさせていただきます！
介護保険、健康について、認知症、楽しい体操などなど・・・
「こんなことお願いしたいな。」というご要望があれば出張いたします！
ご連絡お待ちしております！



第六中学校区地域包括支援センター

住所：境橋町28番30号

マンション西尾102号室

電話：072-800-6237



いつまでもお元気で教室♪

内容：健康のための体操とクイズ

日時：毎週月曜日

(祝日はお休み、第5週目もあり)

14時～15時30分ぐらい

場所：中央高齢者福祉センター 旧館大広間

申し込み不要・お気軽にご参加下さい！

お問合せ先 ☎072-800-6237

新聞記事の内容募集！

この通信に、「自分の地域のコレを取り上げてほしい！」「寝屋川市の高齢者福祉のこんなことについて知りたい！」その他、「〇〇について掲載してほしい！」等のご意見ありましたら、ぜひ、お聞かせください。

